Rok I. Kraków, 15-go lipca — 15-go września 1932. Nr. 2.

PRZEWODNIK ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA, HIGJENIE OSOBISTEJ I SPOŁECZNEJ, WYCHOWANIU FIZYCZNEMU, WYCHOWANIU NIEMOWLĄT I KOSMETYCE

NACZELNY REDAKTOR: DR ADOLF KLĘSK.

NACZELNY REDAKTOR PRZYJMUJE W KAŻDĄ SOBOTĘ od 12—1 w poł. | REDAKCJA I ADMINISTRACJA, UL. JAGIELLOŃSKA 9. I. p. TELEFON NACZELNEGO REDAKTORA NR. 120·91. | P. K. O. KRAKÓW NR 413-399 RĘKOPISÓW NIE ZWRACA SIĘ.

Cena 50 gr. | PRZEDPŁATA PO KONIEC WRZEŚNIA ZŁ. 1·—, PO KONIEC GRUDNIA ZŁ. 4·—. | **Cena 50 gr.**

OD REDAKCJI

Bardzo przychylne przyjęcie naszego pisma napełnia nas otuchą, że będziemy mogli iść dalej śmiało w obranym kierunku i spełniać naszą misję społeczną ku dobru całego społeczeństwa. Zwłaszcza znaleźliśmy wyrazy uznania u PP. Profesorów higjeny i wychowania fizycznego w Krakowie i Poznaniu i obiecali nam Oni zasilanie nas swemi cennemi artykułami, jakoteż pracami swych uczniów.

Z tych też powodów materjał naszego drugiego numeru jest już znacznie bogatszy, jakoteż figuruje w nim wiele artykułów nowych naszych współpracowników z różnych dziedzin wiedzy lekarskiej i higjeny.

Mamy też nadzieję, że pismo nasze spełni swoje zadanie i w tym celu zwracamy się do wszystkich pracujących na polu zdrowia publicznego i higjeny z gorącą prośbą o nadsyłanie nam swych cennych prac i spostrzeżeń i to o ile możności z ilustracjami, gdyż pragniemy, by pismo nasze było w przyszłości bogato ilustrowane, oddając przez to obraz postępu w Polsce na polu higjeny i dbania o zdrowie.

WPŁYW AFEKTÓW I UCZUĆ NA ZDROWIE

Stan naszego życia duchowego, objawiający się uczuciami, afektami i nastrojami, ma bardzo wielki wpływ na zdrowie i poczucie energji życiowej, Gdy jesteśmy weseli lub podnieceni nie odczuwamy nieraz wielu cierpień, a na odwrót w razie przygnębienia i smutku, byle dolegliwość dotkliwie odczuwać się nam daje. Pomiędzy duszą a ciałem, istnieje tak zwany paraxelizm psychofizjologiczny, cechujący się tem, że każdemu silniejszemu procesowi duchowemu towarzyszą pewne objawy lub zmiany fizjologiczne i na odwrót. Amerykanin James i Duńczyk Lange postawili swego czasu teorję, że jeżeli przy pewnych, uczuciach lub afektach występować muszą stale pewne zmiany cielesne, to na odwrót każdej zmianie cielesnej towarzyszyć może pewne uczucie i tak jest, nieraz rzeczywiście. Tak np. wskutek zmartwień i przygnębienia, u pewnych osób wystąpić mogą zaburzenia wątrobowe, a nawet kamyki, a na odwrót bardzo wielu chorych cierpiących na wątrobę ma usposobienie ponure lub melancholijne. Pewne choroby cielesne, cechują się zarazem typowem usposobieniem lub nastrojem, który nieraz dla lekarza jest ważnym środkiem pomocniczym przy postawieniu rozpoznania, czyli dyjagnozy. Np. ludzie cierpiący na serce są drażliwi, popędliwi i skłonni do gniewu, by potem nagle, gdy np. przypadłości sercowe ich się uspokoją, stać się spokojnymi i łagodnymi. Cierpienia żołądka i kiszek wpływają bardzo przygnębiająco na usposobienie, ludzie tacy są zgryźliwi, a nawet w życiu codziennem zwiemy ich żartobliwie „żołądkowcami“. Ciągłe szarpanie nerwów, gniewanie się i ciężkie zmartwienia wywołać mogą odruchowo poważne nieraz cierpienia serca i to nietylko nerwicę, ale nawet zmiany organiczne. Człowiek smutny i przygnębiony niema apetytu i ochoty do jedzenia. Jeżeli ten stan potrwa dłużej, to wywiązać się może z tego również jakieś cierpienie przewodu pokarmowego. Są wreszcie choroby które. jak gdyby dla tragicznego kontrastu, wywołują podniecenie i wesołe usposobienie pacjenta. Dość wspomnieć tu o pod-

nieceniu psychicznem w początkach paraliżu postępowego na tle syfilisa lub też wesołym, pełnym nadziei nastroju, poważnie chorych suchotników. Wiadomą jest też rzeczą, że nawet w razie istnienia już choroby, uczucia i afekty dodatnie, przyczyniają się nieraz do polepszenia zdrowia, a na odwrót smutek, zwątpienie i pesymizm, pogarszają nieraz bardzo przypadłości chorobowe. Tutaj też leży główna przyczyna działania suggestji, wiara w autorytet lekarza, a niestety często i skuteczne rzekomo leczenie słynnego znachora! Lekarze też starają się zawsze o ile możności podnosić na duchu swoich chorych i nie przestraszać ich, nawet wtedy, kiedy choroba jest poważną, co najwyżej oświadczają to rodzinie, a choremu chyba tylko wtedy, gdy sobie cierpienie lekceważy i dąży wprost do zguby. Fatalnie nieraz na chorych a nawet i zdrowych ale nerwowych, działają rozmaite, rzekomo naukowe broszury, przedstawiające straszne skutki jakiegoś cierpienia. Nie ulega np. obecnie wątpliwości, że wiele chorobowych następst samogwałtów, nie jest na tle tegoż, lecz powstaje przez wmawianie w siebie strasznych skutków tegoż lub co gorzej, przez straszenie nimi młodych, nieraz obciążonych dziedzicznie osobników. Znaną również jest rzecza, że ludzie o usposobieniu wesołem i pogodnem, chorują rzadziej, żyją dłużej i znoszą wszelkie choroby, nawet zakaźne, znacznie lepiej jak zgryźliwi i pesymiści, którzy nawet z obawy przed nabawieniem się choroby, właśnie przez to częściej się jej nabawiają. Widzimy więc z tego wszystkiego, że wpływ uczuć i afektów na zdrowie jest bardzo silny i dlatego ludzie powinni unikać w życiu wszystkiego, co może wprawiać ich w smutne usposobienie, a więc przedewszystkiem denerwującej lektury, słuchania jakichś strasznych wiadomości, któremi przepełnione są nasze gazety, nie powinno się też oglądać strasznych widowisk i dramatów, a przedewszystkiem nie powinno się prowadzić na nie młodych osobników, jakoteż osób posiadających słabe nerwy. Przy łożu i otoczeniu chorego powinny czuwać osoby pogodne i zrównoważone co z pewnością będzie miało bardzo wielki dodatni wpływ na przebieg cierpienia i zdrowienie.

Zawieranie małżeństw, a kwestja zdrowia publicznego

Może niejeden sobie pomyśli: to już chyba za dużo, żeby medycyna wdzierała się jeszcze w kwestje tak ściśle prywatne, jak zawieranie małżeństw i chciała tutaj na zimno wydawać swoje polecenia lub zakazy ludziom, którzy się kochają i bez siebie żyć nie mogą! A jednak wydaje się to tylko pozornie, że tak jest i stanowisko takie jest bardzo egoistyczne, bo w wypadku tym nie chodzi tu bynajmniej o owych dwoje ludzi, ale o przyszłe dzieci, a nawet szereg pokoleń skazanych potem nieraz przez lekkomyślne pobranie się dwojga młodych ludzi na ciężkie nie dające się wykorzenić z rodzin choroby.

Z tego powodu musimy pomówić o tej tak ważnej społecznie sprawie. Każdy mający zamiar wstąpić w związki małżeńskie, powinien przedewszystkiem mieć odpowiedni już wiek, podobnie jak stanowisko, względnie możność utrzymania rodziny. Co do minimum granicy wieku, to ściśle oznaczyć go nie można, albowiem ludzie rozmaicie się rozwijają, kobiety zwykle wcześniej jak mężczyźni. Bezwarunkowo jednak, przynajmniej w obecnych czasach, nie powinny kobiety wstępować w związki małżeńskie poniżej 18-go roku życia, a mężczyźni poniżej 24-go. Wprawdzie w niektórych krajach np. Indjach zawiera się małżeństwa w znacznie młodszym wieku, często bez szkody dla zdrowia nowożeńców i ich dzieci potem, nie może to jednak być miarodajnem ani regułą. Dalej osobnik chcący wstąpić w związki małżeńskie powinien pochodzić z rodziny zdrowej, względnie nie obciążonej jakąś ciężką skazą dziedziczną, zwłaszcza chorobami umysłowemi. Bezwarunkowo zaś nie powinni zawierać małżeństw ludzie, w których rodzinie po obu stronach jest to samo obciążenie dziedziczne, gdyż doświadczenie lekarskie wykazuje, że wtedy tem łatwiej występują te choroby u potomstwa, a dotyczy to przedewszystkiem raka i skłonności do gruźlicy. Również jest mniej wskazanem, by pobierali się ze sobą blizcy krewni, czego nawet wzbraniają przepisy kościelne, choć wiemy z historji, że zwłaszcza w domach panujących np. u Faraonów egipskich, było to na porządku dziennym. Powszechnie wiadomo, że pewne choroby, względnie skłonności do tychże, przenoszą się dziedzicznie na potomstwo i nieraz potem pozostają już w rodzinie, a należą tutaj przedewszystkiem syfilis, choroby umysłowe i ciężkie nerwowe, choroba cukrowa i t. p. Co do gruźlicy to odzie-

Dr Adolf Klęsk.

Patologja w sztuce

Minęły już czasy sielanek, obecnie pragniemy w sztuce coraz to nowych dreszczów, postaci nadludzkich, zajmuje nas tylko taniec miłości i śmierci, zbolała naga dusza, degeneraci i zboczeni moralnie. Nie chcę w to wchodzić czy to słuszne i dobre, czy to jest właściwy kierunek sztuki, lecz zajmę się tą sprawą więcej ze stanowiska, że tak powiem, fachowego t. j. lekarskiego. Nie przeczę, że trzeba znać różne stany duszy ludzkiej, przyznaję, że sztuka zajmować się musi nietylko tem co piękne i dobre, bo przy świetle muszą być i cienie by je uwydatnić, ale zadajmy sobie pytanie, czy sztuka wkraczając w zakres patologji może to czynić bez pewnych zastrzeżeń i granic? Bezwarunkowo nie, i o tem właśnie pragnę pomówić.

Jeżeli autor przedstawia w powieści psychologicznej chorego umysłowo lub degenerata czy nałogowca, to przedewszystkiem powinien przedtem choć zgrubsza zapoznać się z owym typem chorobowym, podobnie jak malarz pragnący malować jakąś scenę zapoznać się musi ze strojem danej epoki, a przedstawiając ciało, musi poznać anatomję. Czy tak jest jednak w istocie? Niestety często nie, a jakaś ciekawa opowieść w kawiarni daje nieraz pochop do napisania dwutomowej powieści, której bohaterem jest człowiek o psycho-patologicznej i do tego jeszcze podwójnie chorobowej duszy, bo raz schorzałej rzeczywiście po lekarsku, a drugi raz pokiereszowanej przez fantazję autora. Aby dzieło sztuki przedstawiające stan patologiczny nie działało na widza, słuchacza, czytelnika niesmacznie, a nawet zgubnie, musi na odwrót jednak nie być zbyt realistyczne (figury w panoptikum), ale mimo to przedstawiać jednolity i skończony typ, odcinający się żywo od otoczenia tak, by widz czy czytelnik miał możność poznać i odczuć ten typ i odróżnić go od innych normalnych. A jednak jakże często niestety bywa inaczej! Obserwujący nie wie zupełnie, czy to co mówi lub czyni bohater kłaść należy na karb jego choroby i dlaczego tak po-

dzicza się tutaj przedewszystkiem skłonność do tejże i wątłą budowę, zwłaszcza klatki piersiowej, wskutek czego nowonarodzone dziecko ulega bardzo łatwo potem zakażeniu od rodziców, otoczenia, przez mleko krów gruźliczych i t. p.

Również i rak, może nietyle jest dziedzicznym, ile występuje z lubością w pewnych rodzinach i to nawet w tych samych miejscach co u przodków, a częstość ta jest tem większą, gdy, jak wspominaliśmy, oboje małżonków pochodzi z rodzin rakowatych. Tak samo nie powinni zawierać małżeństw ludzie wyniszczeni, osłabieni, zdegenerowani i alkoholicy, wydają oni potem na świat dzieci wątłe, nerwowe, niedorozwinięte lub wprost upośledzone umysłowo.

Wobec tego zupełnie słusznem jest dążenie do tego, by kandydatów do małżeństwa badali urzędowo specjalnie w tym celu wykształceni lekarze i wydawali im świadectwa zdrowia i zdatności do małżeństwa, co już nawet w wielu państwach, a zwłaszcza w Ameryce w niektórych Stanach ma miejsce.

Przeciwnicy tego twierdzą, że takie badania, pozatem, że są wdzieraniem się w sprawy sercowe, mają jeszcze tę złą stronę, że będą niejako zmuszać ludzi, którzy nie dostaną świadectwa zdrowia, do współżycia poza-małżeńskiego, zwłaszcza w sferach mniej oświeconych. Sprawa ta dowodzi jednak tego, że każda nowość spotyka zaraz przeciwników i trzeba się z nią niejako oswoić. Gdy ludzie będą wiedzieli, że taka ustawa istnieje, będą przedewszystkiem więcej uważali na siebie, leczyli się i nie lekceważyli swego zdrowia, a przedewszystkiem będą się temi sprawami interesowali i uświadamiali się, względnie przyzwyczajali do tej myśli, że przy pewnych chorobach np. ciężkich wadach serca, należy niestety zrezygnować z małżeństwa, względnie z potomstwa. A przedewszystkiem nie zapominać tu należy o tem, że zdrowie publiczne nie może się liczyć z egoizmem jednostek, mając na celu dobro przyszłych pokoleń, jakoteż nauczone smutnem doświadczeniem patrzeć spokojnie na setki tysięcy kalek i chorych dzieci zapełniających przytułki, żebrzących, lub jako niemowlęta, albo w kwiecie wieku umierających, a zawdzięczających to lekkomyślności dwojga ludzi, którzy nieraz rzekomo z miłości żyć bez siebie nie mogli, a po kilku latach rozeszli się z nienawiścią w sercu, pozostawiając na pastwę losu biedne, chore dzieci lub sieroty bez opieki, względnie zdolności do życia w zdrowiu!

Rozszerzanie się chorób zakaźnych przez środki spożywcze

Bardzo często choroby zakaźne, względnie zatrucia pokarmami roznoszą się z pomocą środków spożywczych, a to w ten sposób, że wskutek złego przechowywania tychże lęgną się w nich bakterje, lub też opadają na nie z powietrza, względnie zostają tam drobnoustroje przeniesione przez dotykanie środków spożywczych brudnemi rękami. Z tych też powodów środki spożywcze, zwłaszcza w lecie, powinny być przechowywane w miejscach chłodnych, względnie lodowniach, a przy sprzedaży w sklepach, lub co gorzej straganach, osłaniane przed owadami i kurzem siatkami, lub umieszczane pod kloszami szklannemi, lub za gabilotkami. Pieczywo, zwłaszcza w restauracjach, powinno być, oddzielnie każde, umieszczane w torebkach z nieprzepuszczalnego, a przeźroczystego papieru, aby gość mógł bułkę przed otworzeniem torebki zobaczyć. Wiele chorób zakaźnych np. czerwonkę, tyfus, cholerę, zakaźne katary kiszek i t. p., przenoszą na pokarmy muchy. Zatrucie pokarmami może wywołać, albo chorobę zakaźną, np. czerwonkę t. zw. paratyfus i t. p., o ile nastąpiło zakażenie bakterjami, albo też wywołać ostre zatrucie jadami tychże, przypominające zatrucie arszenikiem lub wilczą jagodą, co wydarza się np. po spożyciu zepsutych kiełbas, śledzi, trujących grzybów i t. p. Z tych też powodów należy myć sobie zawsze ręce przed jedzeniem, nie pić wody z niepewnych źródeł lub studni, używać zawsze przegotowanego mleka, a chcąc jeść surowe owoce lub jarzyny, należy takowe dokładnie przedtem wymyć. Nie należy nigdy kupować mięsa ani wędlin nie oglądanych przez weterynarza, a także być bardzo ostrożnym z używaniem konserw np. gdy puszka jest uszkodzona, wydęta, lub też gdy po otwarciu tejże wydziela się z niej gaz i podejrzana woń.

Naturalnie naczynia kuchenne i przybory stołowe powinny być zawsze skrupulatnie myte i odczyszczane. Nie należy zbyt długo przechowywać środków spożywczych, zwłaszcza, gdy takowe zaczynają już pleśnieć, kwaśnieć lub wydzielać niemiłą woń. W wypadkach wątpliwych należy daną próbkę pokarmów zanieść do badania do zakładu badania środków spożywczych, ew. pracowni chemicznej, znajdujących się po wszystkich większych miastach, ew. przy Magistratach.

---

stępują i inni rzekomo zdrowi i dlaczego w powieści wyradza się jakiś nastrój przypominający dom warjatów! I w tem leży właśnie zgubne albo niesmaczne działanie podobnej lektury, która apoteozując zboczenie, nie daje możności odetchnąć czytelnikowi czy widzowi, czemś innem, zdrowem, pięknem, spokojnem.

Modni pisarze i artyści przesadzają się w przedstawianiu okropności spaczonych charakterów, czerpiąc z psychopatologji pełnemi garściami, a nie dając prócz tego ze siebie nic pięknego tak, jakby owa groza była jedyną treścią ich twórczości i duszy. Popadają zawsze w realiźmie w kierunek wprost przeciwny tak, że czyni to wrażenie artystycznie napisanych klinicznych historji chorób. I w tem leży cała trudność przedstawienia postaci patologicznych w sztuce i jako lekarz czytając coś tego rodzaju lub patrząc na dzieło sztuki, najczęściej doznaję właśnie wrażeń, polegających na owych dwóch błędach tj., albo muszę się uśmiechać z naiwnego, fałszywego i nielogicznego przedstawienia typu, lub na odwrót pytać się dlaczego autor używa przesadnych barw do kreślenia typu i zapomina o otoczeniu?

A właśnie artyści i pisarze, mający sami chorobliwą fantazję, lubują się w takich typach i potem tą samą niejako farbą malują i inne postacie swych dzieł. Czyż sztuka, która czerpie tematy z chorobliwej i wykrzywionej fantazji i działa przez to zgubnie, może liczyć na trwałe powodzenie?

Zadaniem sztuki jest by porwać widza czy czytelnika ku wyżynom, na których był autor podczas tworzenia — a gdzież tu te wyżyny?

Jeżeli obecnie żyjemy gorączkowo, a każdy jest kłębkiem nerwów, to właśnie zadaniem sztuki powinno być stać na owym piedestale, z którego rzucać może cudowne blaski na dalekie horyzonty ideałów piękna, uszlachetniać ludzkość, wskazywać drogi pełne słonecznych i spokojnych uroków, a nie lubować się w nienormalnych stanach i zatruwać innych jadem grozy, depresji, i poszarpanych nerwów....

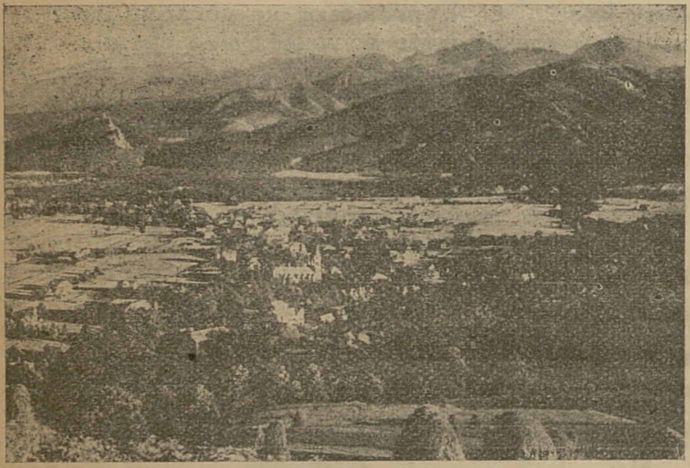
Prof. Dr. L. KORCZYNSKI.

PODSTAWOWE WSKAZÓWKI DLA WYBORU LETNISK

(Ciąg dalszy).

Podniecajace działanie klimatu górskiego, czy chłodnego morskiego, przynosi niewątpliwą korzyść tylko tym ustrojom które stać na szybkie i dość silne fizjologiczne odczyny, to znaczy, zdolnym wzmagać pod wpływem bodźców klimatycznych wszystkie swoje fizjologiczne czynności. Liczyć się z tem trzeba zupełnie poważnie przy obieraniu górskich okolic lub chłodnych morskich wybrzeży na miejsce letniego pobytu. Drugi szczegół, o którym trzeba pamiętać, to wrażliwość i stan układu nerwowego. Ludzie przedrażnieni i nadmiernie pobudliwi. nie znoszą zazwyczaj gór, a dość często także chłodnego, wilgotnego i wietrznego powietrza morskiego.

Dzięki Karpatom. okalającym Polskę długim łukiem od południowego zachodu, nie brakuje u nas górskich



Ogólny widok Zakopanego.

letnisk, zdrojowisk i stacyj klimatycznych. Większość z nich leży w klimacie podgórskim, na wysokości 400—650 m. n. p. m. Klimatem istotnie górskim, podalpejskim odznaczają się osady tatrzańskie w zachodniej i czarnohorskie we wschodniej części Małopolski. Obok powszechnie już znanego Zakopanego, należą tu z tatrzańskich Czarny Dunajec, Bukowina Witów, Poronin. Osady czarnohorskie z klimatem podalpejskim nie są jeszcze na tyle dostępne, ażeby służyć mogły za miejsca jako tako wygodnego pobytu. Leżą zdala od szlaków kolejowych, nie mają właściwych dróg, siedząca po nich miejscowa ludność jest stosunkowo bardzo jeszcze pierwotna. Powszechniejsze zajęcie budzą miejscowości z klimatem podgórskim. Mamy ich ogromnie wiele w Województwie Krakowskiem. w powiatach makowskim nowosądeckim, nowotarskim i żywieckim. Drugie po Krakowskiem miejscu zajmuje Województwo Stanisławowskie z powiatami kosowskim nadwórniańskim i skolskim na czele, trzecie Województwo Lwowskie, gdzie prym dzierży powiat sanocki. Cechy klimatu podgórskiego posiadają w pewnej mierze osady, położone w Górach Świętokrzyskich. w Województwie Kieleckiem oraz Śląska Cieszyńskiego. Nazywanie tych wszystkich letnisk. zdrojowisk i stacyj klimatycznych po imieniu, zabrałoby zbyt wiele miejsca i wykraczałoby poza ramy dzisiejszego naszego tematu. Spis ich i wyczerpujące wiadomości o nich zawierają rozmaite przewodniki po uzdrowiskach wydane w ciągu kilku ostatnich lat.

O wiele skromniej przedstawia się zastęp nadmorskich letnisk i kąpielisk. Ale, jak na bardzo niewielki skrawek morskiego naszego brzegu. nie jest ich zbyt mało. W przeważnej swojej większości nie dają nadmorskie kaszubskie osady, rozrzucone po wybrzeżu. ani wielkich wygód, ani urządzeń uzdrowiskowych dla urozmaicenia pobytu. To, co jest, starczy wszakże na zaspokojenie skromnych wymagań. Na czołowe miejsce wybija się powoli gdyńska Kamienna Góra z sąsiadującemi z nią Oksywią i Orłowem. Na Helu od pełnego Bałtyku leżą Bór, Jastarnia, Kuźnice, Chałupy, Hallerowo, jeszcze dalej, już poza Helem, Tupadła, Rozewie, Jastrzębia Góra i Karwia.

Jakkolwiek dla przeważnej części letników najstosowniejsze są klimaty górski i morski z ich podniecającemi własnościami, to nie brak wśród nich osób, z tego rodzaju konstytucją i z takim zasobem sił, że szukać muszą klimatu o cechach łagodzących. Posiada je w całej pełni miernie ciepły i miernie wilgotny klimat morski, a to mocą wielkiej jednostajności przebiegu wszelkich zjawisk meteorologicznych, w pierwszym rzędzie ciepłoty. Ale Polska nie posiada, niestety, ciepłych, południowych mórz. Nie ma ani Madeiry, ani Wysp Kanaryjskich. Naszym wątłym, osłabionym i nadmiernie wrażliwym letnikom wskazać trzeba zamiast południowego wyspiarskiego klimatu coś innego, coby bodaj w pewnej części ten klimat zastąpić mogło. Tem czemś mogą być u nas jedynie tylko niżej położone i dobrze zalesione okolice. z klimatem wprawdzie lądowym, ale miarkowanym przez wpływ powietrza leśnego. Zaletę jego, naturalnie tylko w lecie, tworzy większa jednostajność ciepłoty i większa wilgotność powietrza. a wśród drzewostanów szpilkowych także nasycenie powietrza lotnymi olejkami. t. zw. terpenami, odznaczającymi się zdolnością wiązania większej ilości ozonu. Dość spore znaczenie posiada większa czystość powietrza leśnego i mniejsza jego ruchliwość. Wszystkie te właściwości sprawiają, że pobyt wśród lasów na równinach nie zmusza ustroju do wydatniejszych odczynów w tym stopniu, co na otwartych obszarach. Tok spraw fizjologicznych jest bardziej jednostajny. Stwarza to warunki dla fizjologicznego, jeśli się tak wyrazić wolno, wypoczynku w znaczeniu czysto somatycznem. Obok tego podnieść jeszcze trzeba dobroczynny wpływ psychiczny leśnego krajobrazu z jego spokojną grą barw i cieni i kojący wpływ ciszy leśnej, nie mąconej bynajmniej ledwo słyszalnym szmerem listowia i brzęczeniem w koronach drzew owadów.

Już tych niewiele uwag wystarczy, ażeby wytłumaczyć, dlaczego w lesistych równinach lepiej się czują ludzie starsi, obarczeni pospolicie mierną miażdżycą tętnic, rozedmą płuc z towarzyszącym jej niemal z zasady nieżytem oskrzeli, ludzie z układem nerwowym, przewrażliwionym pracą umysłową, lub ciężkiemi przejściami psychicznemi, pobudliwi neurastenicy obojga płci, wreszcie dzieci i młodzież z t. zw. erotyczną konstytucją.

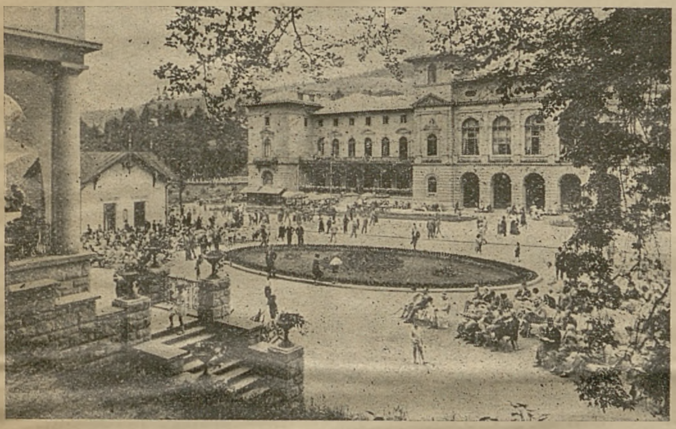
Skala łagodzących wpływów leśnego klimatu zależy zasadniczo od stopnia „lądowości“ klimatu, a poza tem także od czysto miejscowych warunków, wśród nich dość sporo od nawodnienia okolicy. W Polsce posiadają najkorzystniejsze warunki okolice, wysunięte najbardziej ku zachodowi i północnemu zachodowi. Na plan pierwszy wybija się Województwo Pomorskie ze swoją „Kaszubską Szwajcarją“. Niewielka odległość od brzegów Bałtyku i wielka obfitość lasów stwarzają z Pojezierza Kaszubskiego prawie, że idealny typ okolicy o leśnym klimacie. Zbliżają się do niego pojezierne okolice Wileńszczyzny. Na dalsze wyróżnienie zasługuje „Jar Dniestrowy“ z szeregiem leżących w nim osad, wśród nich z głośnemi już Zaleszczykami. Nie oznacza to bynajmniej, żeby także i w innych częściach Polski nie było dobrych letnisk z leśnym klimatem. Jest ich sporo w Województwie Lubelskiem, Warszawskiem, Łódzkiem, w zachodniej części Województwa Lwowskiego, Stanisławowskiego, wreszcie w Województwie Kieleckiem.

[Koniec]

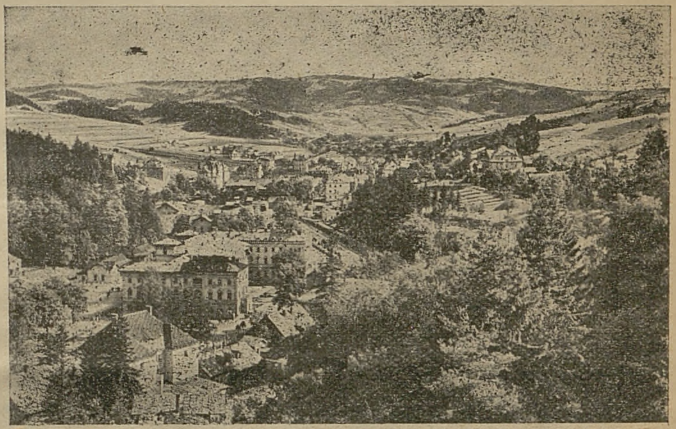
Dr STANISŁAW LEWICKI, lekarz zdrojowy w Krynicy.

KRYNICA I JEJ WARTOŚCI LECZNICZE

Kto widział Krynicę przed wojną światową i porówna ją ze stanem obecnym, ten wprost ją poznać nie może, bo rozwinęła się ona po amerykańsku! Przybyły jej setki nowych domów i will z pełnym komfortem urządzonych, tworzących nowe dzielnice, przybyły nowe źródła, nowe łazienki, nowe środki lecznicze i nowe wskazania. Tak np. ilość źródeł wody mineralnej powiększyła się do 17-stu. Wody Krynickie są dwojakiego typu: 1) Silne szczawy, t. j. wody gazujące, zawierające wapń, magnezję, sód i żelazo, 2) Woda silnie alkaliczna zawierająca znaczne ilości dwuwęglanu sodu, oraz niewielkie ilości chlorku sodu (słynne źródło Zubera). Jedne z wód np. Zdrój główny, Słotwinka, Karol, Jan, Józef i Zuber, podawane są do picia, natomiast inne tylko do kąpieli. Jako zasługę Zarządu podnieść należy ujęcie źródła Słotwinki i wprost luksusowe jeszcze w roku 1884 pod kierunkiem Dra Ebersa. Istnieją też w Krynicy kąpiele słoneczno-powietrzne, prowadzone przez specjalistę i zaopatrzone w rozmaite przyrządy gimnastyczne i sportowe. Wspomnieć wreszcie należy o pijalni wód zamiejscowych i zagranicznych, żentycy, kefiru, yoghurtu i t. p. Także od czasu powstania niepodległej Polski zmienił się bardzo na korzyść zewnętrzny wygląd zdrojowiska i urządzenia sanitarno-higjeniczne, jak np. uporządkowanie dróg, bulwarów i mostków nad rzeczką Kryniczanką i wyasfaltowanie drogi. W domu zdrojowym dobudowano dwa skrzydła i urządzono w nim kabiny kąpielowe tak, że w zimie goście kąpać się mogą, nie wychodząc z ogrzanego budynku. Rozszerzono sieć wodociągową i kanalizacyjną, a gmina wybudowała dwie hale targowe. Krynica niestety nie posiada dotąd szpitala, a tylko



Dom Zdrojowy.



Ogólny widok Krynicy.

ujęcie źródła Głównego w ten sposób, że każdy chory obecnie czerpie sobie sam wodę z osobnego kurka, zamiast jak dawniej, gdzie czerpano wodę dzbankiem wprost ze źródła. Systematyczne badania wykazują, że skład wód krynickich nie zmienia się z czasem, np. otrzymane w r. 1914 źródło, (przez wiercenie do głębokości 810 metrów, według wskazówek prof. Zubera i na jego cześć tem imieniem nazwane), jest silną szczawą alkaliczną, może najsilniejszą w Europie, a zarazem solanką i wodą litową. Źródło to przewyższa trzykrotnie wodę Vichy w zawartości dwuwęglanu sodu i dlatego używa się wodę tą w rozcieńczeniu. Otóż źródło to zupełnie składu swego nie zmieniło! Badania wykazały, że woda ta działa nadzwyczajnie żółciopędnie, zwłaszcza w połączeniu z wodą źródła Jana. Obecnie wierci się drugie źródło, poniżej Zubera i według przypuszczenia geologów oczekuje się wytrysku podobnego źródła jak Zubera.

Drugą formą stosowania wód krynickich są kąpiele, których dawniej było niewiele z powodu małej wydajności źródeł i małej ilości kabin. Obecnie przez wywiercenie nowych szybów i wybudowanie nowych łazienek, zaradzono temu zupełnie tak, że ilość wydawanych kąpieli dziennie wynosi około 5.000, przy frekwencji osób ponad 30.000. Łazienki borowinowe uległy stosunkowo małej zmianie i wymagają koniecznie nowego gmachu, podobnie jak wymaga nowelizacji zakład przyrodoleczniczy, zbudowany domek izolacyjny dla chorych zakaźnych. W cięższych wypadkach, wymagających leczenia szpitalnego, przewozi chorych, (będąca zawsze w pogotowiu), sanitarna karetka samochodowa w przeciągu 45 minut, po dobrej drodze do szpitala w Nowym Sączu.

Ponieważ doświadczenie wykazało, że sezon zimowy może mieć w Krynicy powodzenia, przystosowano więc urządzenia do odpowiedniej pory roku i to nietylko w zakładzie, ale i w pensjonatach. Zajęto się rozwinięciem sportów zimowych, wybudowano jedną z najlepszych w Europie skoczni narciarskich, tor saneczkowy, a przed dwoma laty urządzano wspaniałe zawody hokeyowe, które ściągnęły zawodników z całego świata. Wskutek powiększenia się ilości środków leczniczych, a zwłaszcza wykrycia wody Zubera, rozszerzyły się znacznie wskazania do leczenia w Krynicy. Przed wojną zjeżdżały tutaj przeważnie tylko kobiety cierpiące na rozmaite formy niedokrwistości lub choroby kobiece, a tylko rzadko można było spotkać mężczyznę chorego na serce — dziś dla kuracji wodą Zubera przyjeżdża bodaj czy nie więcej mężczyzn jak kobiet i to chorych nietylko na serce, ale żołądek, jelita, nerki, choroby przemiany materji, jak cukrzyce, artretyzm i t. p.

Krynica stała się obecnie wielkiem zdrojowiskiem, mogącem śmiało konkurować z najsilniejszemi zdrojowiskami Europy!

Jak walczyć z gruźlicą?

1. Przez budowę czystych, higjenicznvch mieszkań.
2. Przez należyte odżywianie i wzmacnianie organizmu ludzkiego, który najskuteczniej walczy z zarazkami gruźlicy.
3. Przez leczenie chorych i oddzielanie ich od ludzi zdrowych.
4. Przez wczesne rozpoznawanie gruźlicy i uświadamianie ogółu o konieczności walki z chorobą.



Nowoczesne, przeciwgruźlicze Sanatorjum Akademickie w Zakopanem.

Kwestja odpoczynku wakacyjnego i urlopów zdrowotnych

W każdym urzędzie czy też w każdem zajęciu według obecnych ustaw należy się pracownikowi pewien wypoczynek czy urlop, który mniej więcej zależnie od rangi, zajęcia i dotychchczasowego czasu pracy, trwa 2 do 8 miu tygodni. Dwa tygodnie jest to minimum przy którem człowiek jako tako wypocząć może, bo wypoczynek ludzie nieraz zupełnie mylnie sobie wyobrażają. Przedewszystkiem wypoczynek powinien polegać na tem, aby człowiek nietylko zupełnie oderwał się od swojej codziennej pracy i zajęć, ale zmienił o ile możności zupełnie warunki życia i otoczenie, co najlepiej daje się uskutecznić przez wyjazd na świeże powietrze, względnie do zdrojowiska. Natomiast odpoczynek rzekomy, w tych samych warunkach domowych i troskach codziennych, żadnym odpoczynkiem nie jest, owszem, nieraz urzędnik czy pracownik poprostu nudzi się w domu i zaczyna tęsknić za tem, żeby wrócić już do zajęcia. Jeżeli już się wyjedzie, to powinno się mieć na świeżem powietrzu, jeżeli już nie lepsze to przynajmniej takie same warunki życia i wygody jak w domu! Tymczasem nieraz rzecz ma się niestety przeciwnie!

Człowiek wyjeżdża na odpoczynek z wcale porządnego mieszkania, a na letnisku musi się gnieść w jakiejś nędznej izdebce, znosić niewygody, troszczyć się o aprowizację i jakże w takich warunkach może wypoczywać! Tak samo jeżeli ktoś dostaje urlop zdrowotny, to chyba tylko w tym celu, żeby przyszedł do zdrowia a nie gryzł się i irytował na każdym kroku.

Z tego też powodu, ponieważ nie każdy jest w stanie pokryć wydatków wyjazdu na letnisko, byłoby bardzo wskazanem, aby towarzystwa, względnie gminy czy urzędy, zakładały w zdrowych i pięknych miejscowościach względnie zdrojowiskach tanie zakłady, gdzieby za drobną stosunkowo kwotę, mógł pracownik spędzić swój urlop, względnie odpocząć po pracy w wygodnych warunkach, nie potrzebując się o nic troszczyć, ani też nie skracać swego pobytu z powodu braku funduszów.

Wielkie zdrojowiska i miejsca klimatyczne, dające kuracjuszom wiele przyjemności wielkomiejskich, mają znowu tę wadę, że są przedewszystkiem drogie, a następnie kuracjusz zamiast odpoczywać, dalej rujnuje swoje zdrowie' podobnie jak w mieście siedząc w kawiarniach, tańcząc nocami po dancingach itp., zamiast korzystać w całej pełni z natury tj. powietrza, słońca i ciszy!

Kuracje owocowe.

Zupełnie niesłusznie trochę zarzuciliśmy w leczeniu kuracje owocowe, które oddają nieraz bardzo cenne usługi. Winy szukać tu należy po części w tem, że u nas owoce są drogie, skąpo uprawiane, a w zimie zaledwo dla osób zamożnych dostępne, bo wiele z nich trudno przechowywać na świeżo, a preparowane w kompotach lub marmoladach, tracą one swe cenne właściwości, a przedewszystkiem zawartość witamin.

W owocach poza vitaminami odgrywają ważną rolę węglowodany jako skrobie, lub też w dojrzałych owocach jako cukry. Natomiast owoce ubogie są w zawartości białka i tłuszczu, za wyjątkiem orzechów i migdałów.

Nieraz korzystnie działają też kwasy zawarte w owocach, zwłaszcza cytrynowy, jabłkowy i winny.

Niemałą wreszcie leczniczą rolę odgrywa w owocach potas (kalcium), kwas fosforowy, dalej garbnik i żelazo.

Kuracje owocowe stosują się nieraz ze znakomitym skutkiem w chorobach kiszek, natomiast przy sprawach żołądkowych (mówimy tu o owocach świeżych) są one przeciwwskazane.

Znakomite nieraz wprost wyniki osiąga się kuracją owocową przy cierpieniach wątroby i pęcherzyka żółciowego, zwłaszcza cytryny i pomarańcze cieszą się tu zasłużonem powodzeniem.

Od dawna zaleca się kuracje owocowe przy artretyźmie i w chorobach przemiany materji (kuracje winogronowe), a dalej w czasie leczenia otyłości (nieraz naprzemian z dniami mlecznemi), bo owoce są smaczne, sycą a nie wpływają na tycie.

Wielu lekarzy zachwala też bardzo kuracje owocowe przy chorobach narządu krążenia.

Dobre też wyniki osiągą się kuracją owocową przy pewnych cierpieniach nerek, a prócz gruszek i melonów, zyskały tu sobie specyficzną sławę (niestety u nas bardzo kosztowne) banany, zawierające w sobie sole moczopędne. Natomiast owoce nie zawierają w sobie soli kuchennej, drażniącej nerki.

Owoce spożywane w całości pęcznieją, należy też unikać picia przy jedzeniu ich, bo woda to pęcznienie bardzo zwiększa. Jedne owoce tylko się wysysa, inne znów naodwrót je w całości ze skórką, która nieraz potrzebna jest do podrażnienia kiszek lub zawiera sole albo inne pierwiastki n. p. żelazo (jabłka).

Przez dodatek śmietany (kremy) możemy sporządzać z owoców smaczne i nawet bardzo pożywne pokarmy. Smak swój i aromat zawdzięczają owoce składnikom aromatycznym, które niestety giną w pieczeniu, gotowaniu i suszeniu.

W poziomkach mamy dużo żelaza, poleca się je też w niedokrwistościach.

Jedne owoce są skuteczniejsze w stanie dzikim (jagody), inne znów nabierają cennych właściwości w miarę kultury (owoce szlachetne).

Niestety u nas kultura owoców jest w zaniedbaniu, podczas gdy w innych krajach jest ona poważnym źródłem dochodu ludności, a drogi i goścince wysadzane są drzewami owocowemi.

Jakie czynniki składają się na skuteczność kuracji w kąpielach?

Jakkolwiek nie ulega wątpliwości, że skuteczność kuracji w kąpielach czy też zdrojowiskach polega w pierwszym rzędzie na składzie chemicznym wody i dostosowaniu tegoż leczenia do cierpień, to jednak prócz tego odgrywają tu jeszcze i inne czynniki bardzo ważną rolę. Przedewszystkiem pacjent odrywa się od swoich codziennych zajęć, trosk i otoczenia i całkowicie czas swój poświęca kuracji, zwłaszcza jeżeli jest w jakimś zakładzie leczniczym, gdzie panuje surowy rygor i spełniać trzeba ściśle polecenia lekarzy i stosować do porządku domowego. Tak samo w miejscowościach klimatycznych stosować się musi pacjent do pewnej djety, jeść tylko rzeczy wskazane a unikać tych, które mu szkodzą. Z tych też powodów nigdy kuracja domowa, a nawet wodami naturalnemi czy kąpielami, nie może zastąpić leczenia w zdrojowisku na miejscu. Wreszcie liczyć się należy tutaj bardzo i z dodatnim wpływem psychicznym na chorego. Wiadomo, że wszystkie leczenia masowe tj. gdy większa ilość ludzi leczy się wspólnie, działają bardzo dodatnio sugestywnie na pojedynczego chorego, który widzi, że prócz niego wielu innych także cierpi i wielu wyjeżdża uleczonych czy też ze znacznem polepszeniem.

Aby jednak ten stan duchowy wpływał korzystnie na pacjenta, musi otoczenie jego być miłe, estetyczne i wesołe. Zdrojowiska więc powinny mieć zakłady urządzone z komfortem i wygodą, chorzy powinni mieć miejsca rozrywkowe, ładny park i spacery, muzykę i inne przyjemności, by się w chwilach wolnych od leczenia lub w razie niepogody nie nudzili i nie tęsknili za domem, bo wpływa to bardzo nieraz ujemnie na postępy leczenia. Z drugiej zaś znowu strony, miejscowości lecznicze nie powinny być zbyt drogie a to także dlatego, ażeby niezamożny pacjent mógł w nich przebywać dostateczny i potrzebny do leczenia przeciąg czasu, nie ograniczając się w niczem, nie troszcząc się o pieniądze lub też nie skracając z powodu braku tychże, kuracji.

Racjonalne odżywianie się w czasie lata!

W czasie lata odżywianie nasze powinno być dostosowane do pory roku, zmienionej transpiracji skóry i wykorzystywać przedewszystkiem obfite w tej porze w roślinach witaminy. Z tego też powodu człowiek powinien w lecie, ze względu na obfite pocenie się, pić więcej płynów jak w zimie, zwłaszcza gdy ma pragnienie, dodając do nich soki owocowe. Naturalnie dużo pić nie powinny osoby chore na serce i mające zwiększone ciśnienie krwi lub też skłonne do obrzęków i opuchnięć. Obficie spożywać należy wszelkie owoce i jarzyny, nawet w stanie surowym, ze względu na zawartość w nich witamin i soli mineralnych koniecznie potrzebnych do zdrowia. Przy spożywaniu owoców nie należy równocześnie pić wody, gdyż owoce potem w żołądku pęcznieją i fermentują, co może wywołać przykre przypadłości. Powinno się używać w lecie jak najmniej soli kuchennej, która niepotrzebnie zwiększa pragnienie. Natomiast w lecie należy ograniczyć ilość spożywanych tłuszczy (za wyjątkiem świeżego masła), jakoteż i mięsa, a zwłaszcza nie jeść pokarmów długo przechowywanych, względnie łatwo psujących się, jak kiełbas, preparowanych ryb, starych serów i t. p. Znakomitym środkiem odżywczym w lecie jest mleko, zwłaszcza kwaśne, regulujące u wielu osób doskonale funkcje trawienia. Odżywiać się należy często, ale w skąpych ilościach, a nie rzadko i zbyt obficie O ile możności powinno się nie pić mocnej kawy i herbaty, a zwłaszcza alkoholu, nawet w napojach musujących.

Marzenia wiosenne a witaminy

Powszechnie wiadomą jest rzeczą, że z chwilą, gdy zbliża się wiosna i natura zaczyna budzić się do życia ze snu zimowego, również w organizmach ludzkich coś się zmienia. Wielu ludzi na wiosnę zaczyna czuć jakieś dziwne osłabienie, nieraz poprostu brak ochoty do życia, zmniejsza się odporność ze skłonnością do rozmaitych katarów, chorób skórnych itp. lub też występuje rozdrażnienie, podniecenie, a często nieuchwytne tęsknoty opisane nieraz cudnie przez poetów w blasku księżyca, cudach nocy majowej, przy śpiewie słowików i upającym zapachu kwiatów!

A tymczasem nauka chce nam znowu zedrzeć nową zasłonę z naszych marzeń i złudzeń, pokazując w zamian powszednią szarą prawdę w twierdzeniu, że przyczyną owych zmian wiosenych nie jest nic innego jak tylko brak w naszych pokarmach witamin na przednowku a zwłaszcza witaminy nazwanej literą E!

Witamina ta znajduje się głównie w świeżej mące zwłaszcza pszennej, mniej już w mięsie, mleku, dość obficie w maśle, brak jej natomiast w innych tłuszczach (np. w słoninie) i konserwach. Stoi ona w ścisłym związku z układem nerwowym a zwłaszcza sferą seksualną, co udowodniono wybitnie w doświadczeniach na zwierzętach, które dostając przez pewien czas pokarmy pozbawione tej witaminy, traciły zupełnie rzeżkość, humor, a zwłaszcza zdolność rozmnażania się. Natomiast witamina E spożywana obficie w pokarmach, powoduje dużą płodność i dlatego spotyka się znacznie więcej urodzin w krajach rolniczych, gdzie ludność odżywia się pokarmami roślinnemi, jak tam, gdzie spożywa się głównie mięso.

Prof. Vogt z Tybingi zwrócił uwagę na to, że najwięcej urodzin występuje zwykle w lutym i marcu, gdyż najwięcej zastąpień w ciążę ma miejsce w czasie zbiorów, kiedy witamin bywa najwięcej. Tenże autor powiada, że częste występowanie samobójstw z chwilą zbliżania się wiosny, stoi też w ścisłym związku z brakiem witaminy E w pokarmach i wywołanemi przez to zmianami depresyjnemi.

Również i inny badacz Dr. Hellpach zwrócił uwagę na fakt, że pod wiosnę zwiększa się bardzo zwykle liczba samobójstw, gwałtów i zboczeń umysłowych, co dosadnie stwierdzają statystyki policyjne, jakoto doniesienia gazet codziennych.

Dr. Kammel wykazał, że energja psychofizyczna spada u człowieka do minimum w kwietniu, by potem zacząć znowu szybko się podnosić w górę. W tym też czasie zwykle najmniejszą jest twórczość, ale zaraz w maju wybucha ona niejako żywiołowo.

Również badania po szkołach, jakoteż ankiety pomiędzy nauczycielstwem a zwłaszcza słynne prace Nieczajewa wykazały dobitnie, że postępy szkolne są najsłabsze właśnie w kwartale wiosennym i młodzież wtedy zwykle jest najmniej karną.

Zwłaszcza osoby nerwowe czują się na wiosnę bardzo osłabione, nieraz zupełnie niezdolne do wszelkich wysiłków i pracy. Z tych też powodów konstatują często wtedy lekarze, zaznaczając wyraźnie, że zawsze pod wiosnę czują takie osłabienie.

Nie ulega zatem wątpliwości, że istnieje jednak pewien związek pomiędzy pożywieniem, a więc w danym wypadku brakiem witamin, a owemi stanami, bo występują one regularnie o tej samej porze bez względu na to czy wiosna zjawi się wcześniej czy później.

Jakie nosić obuwie?

Tysiące ludzi skarży się na dolegliwości nóg. Zamiast jednak zakupić sobie obuwie ortopedyczne, cierpi przez dłuższy czas na płaskie stopy o rozmaitem nasileniu.

W takich wypadkach należy koniecznie dobrać sobie odpowiednie obuwie, które pod nazwą obuwia ortopedycznego lub higjenicznego nabyć można w pierwszorzędnych sklepach obuwiowych.

Obuwie to posiada tę zaletę, że noga w przegubie nie załamuje się, gdyż buciki te posiadają specjalne wkłady i to tak w stopie, jak i w przedłużeniu pięty po obydwóch stronach.

Tego rodzaju obuwie sporządzone jest ze specjalnej lekkiej skóry giemzowej i jako obuwie zdrowotne przyczynia się do elastycznego chodu.



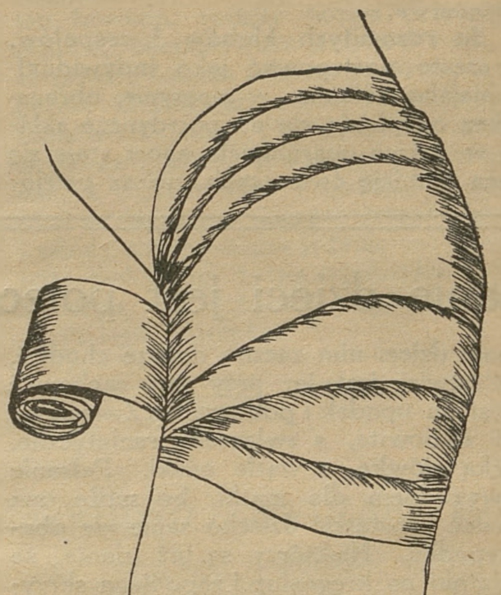
Pierwsza pomoc w nagłych wypadkach

II.

(Opatrywanie ran)

Doświadczenie lekarskie wykazuje, że często właściwie rany z początku są czyste a zakaża je dopiero złe opatrzenie lub zaniedbanie. Dlatego każdą, nawet najmniejszą rankę, powinno się opatrzyć starannie, aby nie dostały się do niej bakterje i nie wywołały zakażenia. Niestety niewiele osób umie dobrze ranę opatrzyć. Tak np. zupełnie niepotrzebnie przemywa się zranienia, co nietylko, że nie odczyszcza rany ale owszem zanosi sąsiedni bród ze skóry do rany. Ranę należy przemyć tylko wtedy, gdy jest widocznie zanieczyszczoną lub powalaną np. ziemią, nawozem, piaskiem i t p. Przez przemycie usuwa się tylko mechanicznie zanieczyszczenia, zaś bakterji nie usunie doszczętnie nawet wymycie silnym antyseptykiem! Ranę opatruje się w ten sposób, że okoliczną skórę smaruje się jodyną, by takową odczyścić a na ranę kładzie się kawałek gazy, naturalnie zupełnie czystej, potem trochę waty i wszystko to przewiązuje się opaską. W razie silnego krwawienia kieruje się chorego do lekarza, by tenże oglądnął ranę należycie, ew. gdy była zanieczyszczona ziemią, wstrzyknął zaraz zapobiegawczo surowicę przeciwtężcową. Opaskę trzeba założyć umiejętnie, aby opatrunek się nie zesunął. Podajemy obok ryciny przedstawiające sposób zakładania opasek. W razie braku opaski, można przewiązać opatrzone miejsce czystą chustką lub przylepcem. Natomiast nie wolno wprost na świeżą ranę dawać waty, bo takowa się przylepia, tembardziej plastrów lub maści, albowiem nie są one nigdy zupełnie czyste t. j. pozbawione bakterji. Nietylko w większych zakładach przemysłowych, fabrykach i szkołach ale i w każdym domu prywatnym powinny być w zamkniętej apteczce niezbędne środki opatrunkowe szczelnie przechowywane, a więc przedewszystkiem jodyna, gaza, wata i opaski.





Jak wspomnieliśmy, po udzieleniu pierwszej pomocy i opatrzeniu rany należy chorego zawsze skierować do lekarza, wystąpić tu mogą rychło rozmaite groźne komplikacje względnie zakażenia, którym trzeba na czas zapobiec.

Tępić muchy!

W Nowym Jorku kupiectwo ogłosiło następujące prawidła celem tępienia much jako roznosicielek chorób zanieczyszczających produkta:

1. Nie wolno w sklepach, składach, pracowniach ani też w pobliżu, gromadzić odpadków, lecz te usuwać zaraz, lub zalewać wapnem i naftą.

2. Produkta spożywcze muszą być zakryte siatkami ochronnemi, tak w sklepie jak i w domu.

3. Naczynia zawierające produkta lub odpadki powinny byc szczelnie zamykane (taksamo zlewy, klozety i doły na śmiecie).

4. Nawóz musi być przechowywany w zakrytych jamach i skrapiany rozczynem wapna i karbolu*).

5. Należy starannie oczyszczać ścieki domowe, a do rur co pewien czas wlewać naftę.

6. Okna kuchni, piekarni i jadalni powinny mieć siatki.

7. Gdzie są muchy — tam brud — gdzie czysto — tam nie ma much. Usuwajcie jedno i drugie!

8. W Anglji uczą dzieci w szkołach tępienia much, a w Londynie w r. 1915 otwarto wystawę p. t. „Precz z muchami“.

Podług dra Gordona Haewleta muchy przenoszą nieraz tyfus brzuszny, ospę, ropienia, gnicie, cholerę, czerwonkę, karbunkuł, tak zwane letnie biegunki, jajka glist a nawet wszy. James Chrichton wykazał na łapce muchy 100.000 bakterji.

Muchy gnębią zwierzęta domowe, przez co nie raz krowy dają mniej mleka, a bydło i konie gorzej pracują. Odstrasza muchy znakomicie niebieskie światło w szybach, a tępi chlorek wapna karbolineum, nafta, kreolina np. rozylane.

*) Według Roubanda głównem miejscem wylęgania much jest nawóz i w jednym cm² nawozu wylęga się latem w ciągu 24 godzin 10—20 tysięcy much.

W domu tępi się muchy zabijaniem, lepem lub ocukrzoną 10% formaliną, którą rozstawia się na talerzykach.

Wadliwe tendencje i kierunki w sporcie

Po długim okresie zupełnego zaniedbania ciała na świecie, ciągnącego się niemal od starożytnych czasów, z radością powitał świat nowy odżywczy prąd dbania o ciało w postaci sportów i wskrzeszenia fizycznego wychowania w szkołach. Młodzież, jak do każdej nowości, rzuciła się i do tego z zapałem tak, że obecnie chłopak nieoddający się sportom uważany bywa przez swoich kolegów za niedołęgę. Niestety rychło i tutaj zjawił się bardzo niepożądany kierunek, w postaci rozmaitych rekordów, współzawodnictwa klubowego, a wreszcie tak zwanego zawodowego sportu. Sport powinien mieć tylko jeden, jedyny cel, tj. w sposób zajmujący i miły pomagać

kulturze ciała danego osobnika i wpływać korzystnie na zdrowie jednoštki, będąc dostosowanym dobrze do jej sił wydatności i konstytucji. Tymczasem obecnie zjawia się często coś całkiem innego!

Sport czasem nietylko że nie wpływa dodatnio na zdrowie jednostki, lecz nieraz wybitnie jej szkodzi, bo nie liczy się z tem, co dla jednostki jest potrzebne i czemu ona podołać może, lecz idąc za modą i ślepem naśladownictwem innych, żąda od jednostki nieraz wysiłku przekraczającego jej siły przez co powoduje wyczerpanie a nawet inne smutne następstwa.

Przez należenie do rozmaitych klubów i zespołów, jednostka nie może często postępować jako indywidualność, lecz musi być niejako kółkiem w maszynie, obracającej się bezlitośnie bez oglądania się na pojedyncze składniki, zwłaszcza że w takich warunkach sport staje się widowiskiem, podnieca ambicję ćwiczących, nieraz patrjotycznie, zatracając zupełnie przez to swój zasadniczy cel i ideę.

Dalszym fałszywym krokiem tutaj jest zawodowe tj. płatne zajmowanie się sportem, który wtedy zupełnie już traci swój szlachetny cel, a staje się zwykłem zajęciem, przyczem młody nieraz osobnik zapomina już potem o kształceniu się, wbija się niepotrzebnie w dumę, nadużywa swoich sił tak, że nieraz potem w kwiecie wieku staje się niezdatnym do niczego osobnikiem, jeśli już nie kaleką. A zdobycie szybkiej karjery i sławy magicznie ciągnie do siebie młodych ludzi i z tego też powodu, zwłaszcza po szkołach, trzeba ogromnie uważać, by nie przekroczyć tych szkodliwych granic sportu, który wtedy zamiast pomagać wychowaniu młodzieży, przeszkadza takowemu, a nawet go nieraz paczy lub szkodzi zdrowiu zamiast je wzmacniać!

Czy pełzanie dzieci jest polecenia godnem, czy szkodliwem?

Wiadomo, że małe dzieci nim zaczną dobrze chodzić, z chęcią pełzają, bo łatwiej jest im przy tem zachować równowagę i nie grozi im upądek i potłuczenie. Zwłaszcza, pełzają długo dzieci słabowite, a zwłaszcza rachityczne, posiadające dużą ciężką główkę, a wątłe nóżki. Pełzanie dziecka jest także wygodnem dla matki, bo może ona przez ten czas pracować i zostawić dziecko same, nie obawiając się zbytnio wypadku. Niektórzy są też zdania, że pełzanie wpływa dodatnio na kręgosłup i zapobiega skrzywieniom tegoż, co nawet leczniczo zastosował Dr Klapp do leczenia skrzywień kręgosłupa. Niestety jednak i pełzanie nie jest pozbawione wad, a nawet niebezpieczeństw i dlatego wielu jest zdania, ażeby okres ten jak najwięcej skracać i uczyć dziecko jak najszybciej chodzić, ewentualnie w odpowiednich przyrządach czy koszykach. Pełzanie przedewszystkiem jest niehigieniczne, zwłaszcza gdy dziecko pełza po brudnej podłodze, pełnej kurzu i bakterji, nieraz nawet bardzo groźnych jak gruźliczych Wdechuje ono przytem kurz, wala sobie rączki, zanosząc potem temi zbrudzonemi rączkami różne rzeczy do buzi. Pełzanie zbyt długo stosowane, oducza dalej dziecko od chodzenia, bo jest dla niego wygodniejsze, dalej wywołuje zanik, a raczej brak rozwoju podudzia i stóp i powoduje wygięcie kręgosłupa ku przodowi. Z tych też powodów powinno się o ile możności pełzanie u dzieci ograniczyć do minimum, a jeżeli już dziecko ma pełzać, to powinno to czynić w warunkach higjenicznych, a więc nie na podłodze, lecz na wyczyszczonym dywanie lub kocu i w pokoju posprzątanym, przynajmniej na dobrą godzinę przedtem i dobrze przewietrzonym, aby nie było kurzu. Pełzać, absolutnie nie powinny dzieci ze skłonnością do wygięcia kręgosłupa ku przodowi lub cierpieniom kręgów, dalej dzieci chore na cierpienia brzuszne, kolanek, a wreszcie dzieci z dużą ciężką główką.

NIEWOLNO!

Na każdym niemal kroku czytamy wszędzie napisy i zakazy: niewolno tego.... zakazane to..... przestrzega się przed tem..... i t. d. Żądajmy sobie pytanie dlaczego tak jest, czy tak być musi, czy to co pomaga i czy nie ma rady na to, aby tych zakazów nie było?

Dlaczego tak jest: bo ludzie nie umią postępować podług zasad higjeny.

Czy tak być musi: niestety być musi, bo inaczej ludzie lekceważyliby sobie wszystko i nie zwracali uwagi na zasadnicze nawet pojęcia czystości koło siebie i szkodzili swemu zdrowiu.

Czy to pomaga: pomaga, ale wtedy, gdy zakaz zarazem, w razie przekroczenia go pociąga za sobą doraźną egzekutywę lub karę, lub też ktoś ciągle pilnuje, by te polecenia były wykonywane.

A wreszcie na ostatnie pytanie, to jest: czy nie ma rady na to, by tych zakazów nie było: musimy odpowiedzieć, że jest łatwa rada, a polega ona na wychowywaniu od dziecka ludzi w czystości i wpajaniu w nich zasad higjeny. co dotąd z doskonałym skutkiem czynili lekarze szkolni. Człowiek wyrosły w innych pojęciach z trudnością już dostosuje się potem do tych zasadniczych pojęć higjeny i trzeba mu na każdym kroku dopiero takowe niejako rzucać w oczy, przez wspomniane wyżej tablice z nakazami lub zakazami.

Wszelkie jednak nakazy czy zakazy powinny być logiczne, a przedewszystkiem wykonalne. Jeżeli więc gdzieś jest napis: nie wolno pluć na podłogę, to równocześnie powinna tam być umieszczona spluwaczka, zdarzyć się bowiem może, że ktoś chce splunąć, a nie ma przy sobie chustki. Jeżeli jest napis: nie wolno śmiecić, to powinny być do tego celu umieszczone kosze na papiery i odpadki, bo nie każdy będzie miał ochotę np. resztki jedzenia lub pestki nosić godzinami ze sobą. Jeżeli w miejscu ustępowem jest napis: miejsca tego nie wolno zanieczyszczać, to miejsce to powinno być rzeczywiście czyste, a więc kontrolowane przez służbę i ewentualnie systematycznie odczyszczane. Niestety bardzo często istnieje jakiś nakaz, a przygodnie obecny tam człowiek mimo najszczerszych chęci nie może się do niego zastosować.

Prócz tego trzeba ludzi uświadamiać dlaczego czegoś robić nie można i właśnie do tego celu między innemi służyć będzie nasze pismo. Zakaz może w danym wypadku pomóc swą ewentualną surowością, jeżeli człowiek jednak nie wie dlaczego tego nie ma robić to przy najbliższej sposobności, gdy nie będzie kartki z nakazem, napewno to uczyni znowu!

Czy można wpłynąć na płeć przyszłego potomka?

Kwestja powyższa zajmowała i zajmuje ciągle umysły badaczy, którzy tworzą też rozmaite teorje, nieraz pozornie i chwilowo słynne, jak np. swego czasu teorja Dra Schenka, który starał się wpływać na płeć przyszłego dziecka przez odpowiednie odżywianie matki po poczęciu i w ciąży. Zrobiono bowiem już dawno spostrzeżenie, że w razie bardzo ciężkich czasach głodu i wojny, gdzie ludzie odżywiają się niedostatecznie, rodzi się znacznie więcej chłopców jak dziewcząt, a na odwrót w razie dobrych zbiorów, przeważają urodziny dziewcząt. Stwierdzono też niejednokrotnie, że w razie różnicy wieku między małżonkami, przeważa u dzieci płeć małżonka znacznie starszego, np. gdy młoda panna wyjdzie za starego, przeważają w małżeństwie chłopcy. W klinikach i zakładach położniczych zrobiono znowu spostrzeżenia, że bardzo młode matki, zwłaszcza słabowite, rodzą przeważnie chłopców.

Niestety wszelkie dotychczasowe usiłowania i próby, czynione nieraz z wielkim nakładem pracy i kosztów, np. w domach panujących, nie osiągały nieraz pożądanego skutku. Zdaje się jednak, że w ostatnich czasach zaczynamy wchodzić na właściwą i pożądaną drogę pod tym względem. Poznaliśmy obecnie pewne składniki organizmu zw. hormony, które wpływają wybitnie na rozmaite funkcje ciała, a między innemi i na gruczoły płciowe. Otóż Dr Fellner, pracując nad działaniem hormonu żeńskiego przekonał się ze zdumieniem, że króliki którym stosował ten hormon, rodziły potem przeważnie potomstwo płci żeńskiej. Niemal równocześnie Prof. Vogt przekonał się, że po chwilowem zahamowaniu czynności jajników, takowe potem funkcjonują silniej i samica wydaje na świat potomstwo żeńskie. Przekonał się o tem przy studjowaniu działania insuliny, preparatu używanego w chorobie cukrowej, a otrzymanego z trzuski. Insulina poraża chwilowo funkcje jajników, poczem przychodzi stadjum podrażnienia i wtedy samice rodzą jedynie osobniki płci żeńskiej. Bardzo więc być może, że na tej drodze dojdziemy w przyszłości do tego, że będziemy mogli dowolnie wpływać na płeć przyszłego potomka.

Dr K.

DR ADOLF KLĘSK (Kraków)

Zbyteczne a nieraz zdrowiu szkodliwe zwyczaje towarzyskie

Wiele zwyczaji towarzyskich jest, jak na to zwrócił uwagę Spencer, zabytkiem dawnych czasów i wskutek tego są one obecnie często zbyteczne, ba nawet według pojęć higjeny szkodliwe, ostatni też czas, by je wykorzenić. W pierwszym rzędzie wspomnieć tu należy o powitaniu. Zdejmowanie kapelusza przy powitaniu przez panów jest wprawdzie zwyczajem bardzo ładnym, często jednak narazić może ono zdejmującego kapelusz na poważne zaburzenia np. zaziębienia lub ból głowy, zwłaszcza gdy głowa poci się, co u wielu osób wydarza się nieraz i w porze zimowej. A przecież powitanie to zastąpić można doskonale ruchem głowy tak jak jest u pań, ewentualnie jakimś gestem ręką tak jak to u wojskowych ma miejsce. Również bardzo często niepotrzebnie przy powitaniu podają sobie ludzie ręce, co tak weszło w modę, że np. panny w biurze uważają to za lekceważenie, gdy szef nie poda specjalnie każdej ręki, lecz wita je słowem lub ruchem głowy. Przez podanie ręki można przenieść bardzo wiele chorób, a prócz tego nierzadko ręka, którą się podaje jest niemiła w dotknięciu, bo spocona i chłodna. Wprawdzie podanie ręki uważa się za oznakę grzeczności, to może jednak lepiej jest nie otrzymać tego podania, jak doznać lekceważącego uścisku ręki, co nieraz się wydarza, lub na odwrót, tak serdecznego, że człowiek aż syknie z bólu. Jeszcze bardziej zbytecznem a wprost niehigjenicznem jest całowanie dam, nieraz zupełnie obcych w rękę, która również pozostawia czasem wiele co do czystości do życzenia. Nie rzadko przynajmniej dawniej całowało się nawet wprost rękawiczkę, zapominając z czego ona jest zrobiona i jak pełno na niej kurzu i bakterji. U wielu narodów ludzie witają się skinieniem głowy a całowanie ręki zupełnie już zniknęło z widowni. Cóż zatem dziwnego że np. Anglicy przyjechawszy do nas nie mogą wyjść z podziwu, że my tak „serdecznie“ witamy nawet obcych. Bezwarunkowo powinny być wprost zakazane pomiędzy obcymi pocałunki w usta, zwłaszcza np. całowanie małych dzieci przez przygodne osoby, wiadomo bowiem jak łatwo w ten sposób przenosi się gruźlica. A jednak jeszcze ciągle słyszy się jak matka każe dziecku, które się spodobało jakiejś obcej osobie, czynić to, zachęcając je słowami: „daj pani buzi“! Również niehigjenicznym jest zwyczaj odpalania papierosów na ulicy, co zarazem nieraz wprost jest krępującem zwłaszcza, gdy komuś się spieszy.

Przy tej sposobności poruszyć musimy kilka innych spraw, które aczkolwiek nie są właściwie zwyczajami towarzyskiemi, to jednak w skutkach swoich mogą mieć podobne zgubne wpływy, a należą tutaj ślinienie marek, stempli i kopert językiem, ślinienie palców przy czytaniu gazet i książek, rozmowy telefoniczne w publicznych miejscach i to do nieodkażonej tuby, przykładanie słuchawek radjowych w pociągach do uszu, oglądanie obrazów we fotoplastikonach, używanie lornet teatralnych wypożyczanych przez bileterów, wypożyczanie kostjumów na zabawy reduty i do kąpieli, czytanie starych książek branych z wypożyczalni publicznych, używanie jednego ręcznika w klasach szkolnych, toaletach i internatach, pieszczenie i całowanie zwierząt, spanie z niemi i t. p. Schodzi się to z ogólnemi zasadami higjeny i w wielu wypadkach władze wydały już odpowiednie ostre zarządzenia, np. odkażania telefonów, książek w wypożyczalniach dopilnowując zarazem, by była skrupulatna czystość w miejscach użyteczności publicznej, np restauracjach, fryzjerniach, łaźniach, miejscach ustępowych i t. p.

Jeżeli musimy się niestety czasem narażać z konieczności na ewentualne zakażenia, to już chyba wystarczy, że czynić to musimy, ale unikajmy za to tego wszystkiego, co jest zbytecznem i bez czego doskonale obejść się można zwłaszcza, że wiele narodów to tak dawno czyni.

A więc w myśl tego, co powiedzieliśmy na początku, wprowadzajmy powoli w życie może nieco sztywniejsze, lecz za to racjonalniejsze i zdrowsze formy towarzyskie, które są zarazem higjeniczniejsze, a może nieraz i lepsze, bo pozbawione towarzyskiej nieszczerości i obłudy. Aby jednak tak postępować trzeba znać i mieć wpojone w krew zasadnicze postulaty higjeny, a wpajać powinno się je od dziecka co czynili dotąd z wielkiem powodzeniem lekarze szkolni. Niestety ostatnia redukcja etatów szkolnych i godzin pracy lekarzy, te piękne widoki na przyszłość czyni bardzo problematycznemi!

JAKIE CHOROBY LECZY SZCZAWNICA?

Szczawnica leży w pow. nowotarskim, woj. krakowskiego, na wzniesieniu 500 m. n. p. m., w pobliżu Pienin, w łagodnie ku południowi i południowemu wschodowi podnoszącej się dolinie, która zwolna przechodzi w płaskowzgórze, zamknięte zdala malowniczem pasmem górskiem. Od północy osłania Zakład Zdrojowy pasmo Bryjarki ze szczytem tej samej nazwy.

Najbliższemi stacjami kolejowemi są: Nowy Targ (linja kol. Kraków—Zakopane) i Stary Sącz na linji Tarnów—Nowy—Sącz – Krynica. Urząd pocztowy, telegraficzny i telefoniczny na miejscu.

Szczawnica jest pierwszorzędną stacją klimatyczną podgórską, posiada klimat łagodny, podgórski i skutkiem osłonięcia przez góry wolny od wiatrów (stała cisza powietrzna) i przewiewów, — poniekąd swój własny mikroklimat, jak go określa Profesor Korczyński. Powietrze czyste, wolne od kurzu i dymu, dzięki otoczeniu rozległych lasów balsamiczne.

Zdrojowisko Szczawnica posiada liczne źródła szczaw alkaliczno-słonych, używanych do picia, do wziewania i do kąpieli; stanowią one obok niezrównanego klimatu najgłówniejsze środki lecznicze zdrojowiska. Źródło „Józefiny“ — silna szczawa alkaliczno-słono-wapienna słynie jako środek leczniczy w chorobach dróg oddechowych. Źródło „Magdaleny“ — najsilniejsza z wód szczawnickich, oddaje bardzo dobre usługi w leczeniu chorób narządu trawienia.

Źródło „Wandy“ — szczawa alkaliczno-słona, zawierająca dużą ilość chlorku litowego, znajduje zastosowanie w chorobach przemiany materji oraz w chorobach dróg moczowych. Źródło „Szymona“ jest szczawą alkaliczno-słono-żelazistą. Źródło „Stefana“ — woda co do składu chemicznego zbliżona do wody ze źródła „Józefiny“, zawiera sporą ilość wolnego kwasu węglowego. Źródło „Walerji“ — szczawa alkaliczno-słona używana bywa do przepłukiwania nosa i gardła. Źródło „Jana“ — szczawa alkaliczna, zbliżona składem swym do wody ze źródła „Walerji“, służy do przyrządzania kąpieli mineralnych. Wody szczawnickie podaje się do picia, stosownie do przepisu lekarza, zarówno zimne, jak i ogrzane i to czyste albo z mlekiem, ewentualnie z żętycą. Oprócz pijalni wód mineralnych istnieją w Szczawnicy następujące urządzenia lecznicze: Łazienki, w których wydaje się kąpiele mineralne; zakład inhalacyjny, dla inhalacji solankowych w oddzielnych kabinach celkowych i inhalacyj specjalnych dla nosa i gardła systemu D-ra Bullinga, pneumatycznych i oleistych; dwa zakłady wodolecznicze, jeden w łazienkach zakładowych, drugi na Miedziusiu, będący własnością prywatną D-ra Kołączkowskiego, laboratorjum chemiczne, lampy kwarcowe, gabinet roentgenowski, pozatem kąpiele powietrzno-słoneczne i kąpiele rzeczne w Dunajcu.

Ceny zabiegów leczniczych są następujące: inhalacje od zł. 2·50—3·50, kąpiele od zł. 2—3·—, lampy kwarcowe zł. 5·—; urzędnicy państwowi otrzymują 25% zniżki od cen za zabiegi lecznicze.

Zdrojowisko szczawnickie jest oświetlone elektrycznie, Własna rzeźnia. Piękne parki i ogrody. Po każdym wyjeżdżającym kuracjuszu przeprowadza się odkażanie zajmowanego przezeń pokoju, czy mieszkania, specjalnemi aparatami. Komisja Zdrojowa wydała również cały szereg zarządzeń policyjno-sanitarnych, do których przestrzegania zachęca kuracjuszów stosownemi ogłoszeniami. — Dla uniknięcia kurzu na ulicach skrapia się chodniki, place jakoteż jezdnie, dwa do trzech razy dziennie; zamiatanie chodników i ulic odbywa się zawsze tylko po ich gruntownem skropieniu. W Szczawnicy znajduje się ponadto Dom izolacyjny, utrzymywany przez Komisję Zdrojową dla odosobnienia osób chorych na choroby zakaźne, o ileby wypadki tego rodzaju chorób w czasie sezonu na terenie zdrojowiska się wydarzyły.

Warunki klimatyczne, jakoteż różnorodność wód szczawnickich pod względem składu chemicznego sprawiają, że nadaje się tu do leczenia z bardzo dobrym skutkiem duży zakres chorób i niedomagań, a mianowicie: choroby dróg oddechowych: przewlekłe katary nosa, gardła, krtani, oskrzeli, katary szczytów płucnych, gruźlica płuc w początkowym okresie, rozedma płuc, dychawica oskrzelowa (astma), stany pozapalne płuc i opłucnej. — Przeciwwskazanie stanowi gruźlica płuc ostra i rozpadowa. Dalej leczą się w Szczawnicy choroby narządu trawienia: przewlekłe katary żołądka i jelit, nadmierna kwasota żołądka, choroby

wątroby i dróg żółciowych. Choroby narządu krążenia: stany pozapalne mięśnia sercowego, zwapnienie naczyń krwionośnych, nerwice serca. Choroby dróg moczowych, nieżyty pęcherza i miedniczek nerkowych, kamica nerkowa i pęcherzowa. Choroby przemiany materji: cukrzyca, skaza moczanowa. Choroby krwi: niedokrewność, blednica, zimnica, Choroby nerwowe. Dodatnie rezultaty osiągają również przez pobyt w Szczawnicy osoby wątłe, słabo rozwinięte, skłonne do zaziębień oraz rekonwalescenci po chorobach ostrych.

W Szczawnicy ordynuje w sezonie 18 lekarzy, lekarz zdrojowy zaś przez cały rok; pozatem praktykuje tu 2 dentystów oraz przebywa kilka osób trudniących się zawodowo masażem i pielęgniarstwem. Apteka i droguerja na miejscu.

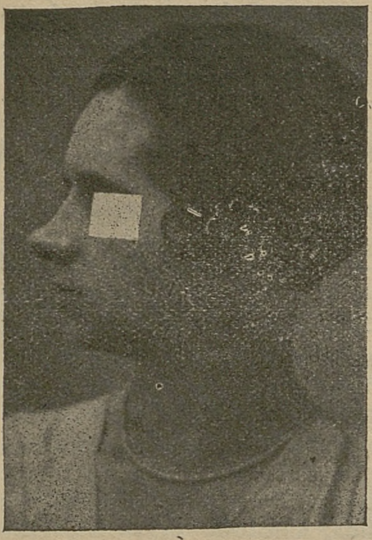
DR MED. DYONIZY HELLIN, Prof. Wolnej Wszechnicy Polskiej.

CHIRURGJA KOSMETYCZNA

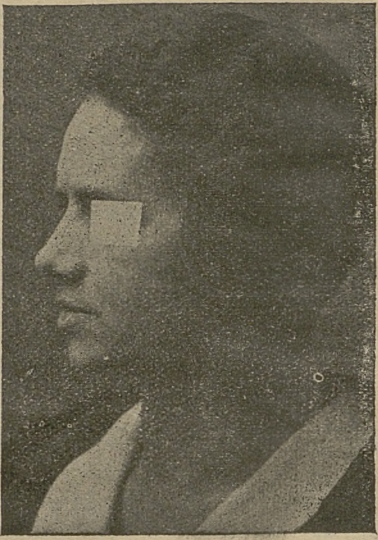
ZNIEKSZTAŁCEŃ NOSA.

W czasach starożytnych u hindusów, egipcjan, greków i rzymian obcięcie nosa było karą na złodzieji, bandytów i cudzołóżców. Przy zawojowywaniu miast obcinano często nosy wszystkim mieszkańcom, z wyjątkiem dzieci i grających na dętych instrumentach. Do niedawna jeszcze karę tę stosowano w Persji i Chinach. Inkwizycja również dostarczała dużo ofiar tej kary. W wieku XII. Sąd w Aix nakazał rycerzom i trubadurom obcinać nosy każdemu, ktoby się ośmielił ubliżyć czci kobiety. Przy zbliżaniu się wrogów w czasie wojen w wiekach średnich kobiety niejednokrotnie obcinały sobie nosy, aby ocalić swój honor.

To też już w czasach bardzo odległych, jak podają księgi hinduskie Ayurvéda, sekta hinduska koomasów wyspecjalizowała się w przywracaniu nosów, mianowicie drogą płatów skóry wziętych z ciała i tu też należy szukać początku chirurgji kosmetycznej nosa.



Przed operacją.



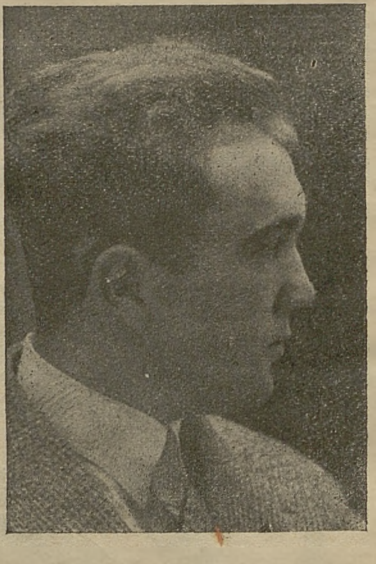
Po operacji.

Że nos odgrywa tak wielką rolę w wyglądzie zewnętrznym człowieka, to nie powinno nas dziwić. Nos jest najbardziej wysuniętą częścią twarzy, to też przedewszystkiem „nos rzuca się w oczy", i dlatego ze wszystkich części twarzy nic tak jej nie szpeci jak nieforemność nosa. Nos kobiety jest zazwyczaj o wiele drobniejszy niż mężczyzny, u kobiety zatem już drobne odchylenia od norm szpecą twarz.

Odróżniamy rozmaite typy nosa: grecki, rzymski, semicki, murzyński i t. p. Wśród każdego jednak narodu spotykamy najrozmaitsze kształty nosa, ponieważ niema rasy absolutnie czystej, niema narodu, w którymby nie było skrzyżowania z innemi rasami. W Polsce, wskutek wydarzeń historycznych, mieszkali włosi, francuzi, niemcy, litwini, czesi, ormianie, żydzi, tatarzy, szwedzi, węgrzy i t. d. I dzięki łączeniu się ich z szczepami polskiemi powstały typy nosów o bardzo urozmaiconej postaci. Ciekawą jest rzeczą, że, jak to widzimy na starych portretach, u dawniejszych wybitnych przedstawicieli rasy polskiej, spotykamy często nosy bardzo długie.



Przed operacją.



Po operacji.

Zwykle każdemu typowi twarzy i czaszki odpowiada: pewien typ nosa: ludzie o twarzy pociągłej i czaszce wysokiej mają nosy dłuższe niż ludzie o typie szerokotwarzowym. Jednak bywają ludzie małego wzrostu o tak długich nosach, że jak się ktoś dowcipnie wyraził, gdyby stanęli na nosie, byliby dużego wzrostu.

Zniekształcenie nosa jest nietylko dla kobiet lecz i dla mężczyzn przeszkodą w zawodzie, w utrzymaniu należytej powagi np. nauczyciela wobec uczniów, duchownego, artystów scenicznych i filmowych i t. p. Jest wiele zawodów, gdzie wygląd zewnętrzny odgrywa dużą, niekiedy główną nawet rolę. Brzydki nos jest przeszkodą w otrzymaniu stanowiska sprzedawczyni, modelki w magazynie mód i t. p. A cóż dopiero, gdy chodzi o sprawę podobania się płci drugiej — o sprawy serca? Niejedna panna nie wychodzi za mąż, pomimo, iż naogół jest przystojna gdyż szpeci ją nos. Niejeden mężczyzna z powodu brzydkiego nosa niema powodzenia u płci pięknej.

Nie próżność odgrywa więc tylko rolę u żądnych poprawienia kształtu nosa. Ludzie o nosach nieforemnych czują się upośledzeni tą wadą, są bardzo przygnębieni, tracą pewność siebie w obcowaniu z innymi ludźmi, wydaje się im, że wszyscy zwracają uwagę na ich nos. Dręczy ich stale myśl, że nieforemny ich nos razi wszystkich i wywołuje niesmak i żarciki. Biedny Cyrano de Bergerac gdyby żył w naszych czasach, nie byłby narażony na tyle przykrości z powodu swego nosa. A wszak i obecnie jest dużo Bergeraców!

Zniekształcenia nosa bywają rozmaite. Spotykamy nosy krótkie (kurnosy), nosy zadarte (n. p. Kościuszko, cesarz rosyjski Paweł i W. Ks. Konstanty z rosyjskiej rodziny cesarskiej Romanowych), zbyt długie, zbyt śpiczaste, zbyt mięsiste, zbyt szerokie w dolnej części jakby przepołowione (cwajnosy) spłaszczone, garbate, skrzywione w bok, nosy przypominające kartofel tj. takie w których zgrubienie dotyczy zarówno skrzydełek, jak i dolnej środkowej części nosa.

Wszystkim tym niekształtnym postaciom nosa można zapomocą zabiegu chirurgicznego, niebolesnego, wykonywanego pod znieczuleniem miejscowem, bez pozostawienia jakichkolwiek śladów zewnętrznych nadać postać estetyczną. Niema tak nieestetycznej postaci nosa, którejby nie można było przeistoczyć. Można z nosa długiego zrobić krótki, z szerokiego wąski, z wklęsłego, garbatego,

lub skrzywionego w bok — zupełnie prosty. Wszelkie te zabiegi nie narażają na najmniejsze niebezpieczeństwo, wykonywa się je ambulatoryjnie tj. bez leżenia w zakładzie leczniczym. Operowany może natychmiast po zabiegu pójść do domu. Ponieważ żadnych cięć na skórze z zewnątrz nosa się nie robi, nie pozostawia więc taka operacja żadnych widocznych śladów.

Każdy nos musi pasować do całokształtu twarzy, oprócz więc wprawy w danej dziedzinie, musi lekarz specjalista posiadać także sporo zmysłu architektonicznego i artystycznego. Dawniej operacje te wykonywano tylko w Berlinie i w Ameryce. Załączone fotografje (*nieretuszowane*) ilustrujące stan nosa przed i po dokonaniu zabiegu, są dowodem, że obecnie i w Polsce uskutecznia się z doskonałym wynikiem wszelkiego rodzaju zmiany kształtu nosa.

DR L. LUSTER (Kraków)

Sztuka kosmetyczna a indywidualna kosmetyka lekarska

Dotarliśmy do przełomu postępu niemal w każdej dziedzinie współczesnego życia. Z krainy hipotez i mgławic przebija się duch ludzki z zawrotną szybkością ku realnej rzeczywistości. Co wczoraj jeszcze utopją było, wyolbrzymiało dziś w kierunku możności wyrzeczenia się pojęcia niemożliwości. Z głębi ciemnych mroków wstąpiła też i wiedza lekarska w dobie ostatnich dziesiątek lat na grunt niebywale obfitego dorobku, o jakim ludzkość do niedawna nie śniła. W każdym przedmiocie medycyny obalono liczne stare poglądy, przeobraziwszy je na podstawie ścisłych, niezbitych doświadczeń w nowoczesne pewniki. Ujęcie całokształtu nagromadzonego materjału teoretycznej a szczególnie praktycznej wiedzy w dziedzinie medycyny stało się dla jednostki niemożliwe. Okazała się przeto konieczność specjalizowania się już nietylko w gałęziach, lecz nawet gałązkach tej dziś już wiedzą przerosłej nauki.

Lecz nietylko wyjaśniła medycyna niejasne dotychczas problemy, lecz stworzyła zupełnie nowe, niezmiernie dla lecznictwa ważne, przedmioty, bez których wykluczone byłoby skuteczne leczenie.

W ramach skromnego artykuliku niepodobna nawet szkicowo skreślić ogrom dorobku w medycynie, ograniczę się przeto do bardzo ogólnikowego wymienienia niektórych nowych działów.

Serologja, leczenie surowicami, stanowi dziś zbawienną broń zapobiegawczą i leczniczą dla ludzkości. W licznych przypadkach nie byłoby dziś do pomyślenia leczenie bez fizykalnej terapji promieniami Rentgena, ultrafiołkowemi, ciałami radjoaktywnemi promieniami „granicznemi“, djatermią i licznemi innemi wynalazkami.

Zupełnie zaniedbany dział balmoklimatologji odsłonił się nam dopiero w niedawnym stosunkowo czasokresie jako czynnik leczniczy o żywiołowej mocy sił ukrytych w źródłach mineralnych i atmosferze wysokogórskiej. Dzięki owocodajnym pracom prof. Dietricha, Kammera i prof. Korczyńskiego rozwarła się w całej pełni tajemna dotychczas księga cudownych wprost potęg nowoczesnego lecznictwa w wymienionych dziedzinach.

Konsekwentnie też wkraczamy w zaczarowaną krainę wiecznej młodości. Dzięki dotychczasowym epokowym odkryciom staniemy niebawem przed wrotami pałacu ...go rozwiązanych problemów i tajemnic ogólnego ...adzania ciała oraz przedłużania życia. Już dziś może hormonologja poszczycić się wcale zasobnym dorobkiem. Z tej dziedziny skorzystała też i kosmetologja t. j. lekarska kosmetyka, która z ciemnej otchtani dawnej sztuki kosmetycznej wzniosła się do wyżyny ścisłej, produktywnej wiedzy. Kosmetyka lekarska wprzęgła w swój rydwan całą niemal wiedzę z dziedziny fizykalnej terapji, hormonologji, tudzież chemji kosmetycznej. Co do chemji kosmetycznej, t. j. preparatów kosmetycznych, to ograniczano się dawniej do pokrywania wad cery szminką, lub też posługiwano się bezkrytycznie preparatami częstokroć arcyszkodliwemi, o charakterze uniwersalnym, bez względu na właściwość danej skóry.

Nieliczne, podrzędne zabiegi dopełniały marnej całości szablonowo w „instytutach piękności“ stosowanych procedur.

Na takim to niskim poziomie bezdusznej negacji wszystkiego, co mieści się w pojęciu właściwej higjeny, tudzież racjonalnego pielęgnowania urody, przetrwała kosmetyka wieki. Dopiero, gdy na gruzach przestarzałych i fałszywych pojęć oraz szkodliwych doktryn, szerzonych przez profanów, stanął gmach pogłębionej dziś naukowo lekarskiej kosmetyki, ustaliła się c e l o w a, i n d y w i d u a l n a kosmetyka, poparta też przez wytwórczość higjenicznych preparatów kosmetycznych, dostosowanych ściśle do danych właściwości cery, włosów i skóry ciała. Pielęgnowanie bowiem urody nie zasadza się, jak laicy sądzą, na szablonowem jeno wcieraniu byle jakiego kremu o rzekomo uniwersalnem działaniu, lecz wymaga — analogicznie do ogólnego lecznictwa — uwzględnienia doboru odpowiedniego preparatu, zależnie od celu oraz właściwości danej cery. Niema bowiem nic szkodliwszego nad szablonową manjerę w kosmetyce. Niechby np. osoba o tłustej właściwości skóry twarzy wcierała nawet najlepszej jakości krem lub myła się mydłem, zniszczy cerę doszczętnie.

Naszkicowawszy paru pociągnięciami kontrasty, jakie nasunęły mi się w porównaniu dawnej martwoty w medycynie z szalonym zaiste nowoczesnym postępem, uzasadniłem temsamem potrzebę istnienia pisma, które obrało sobie za główny cel: uświadomienie szerokich sfer w kierunku przyswojenia wiadomości z owoców pracy ostatniej doby.

NAOKOŁO ZDROWIA.

Od Wydawnictwa.

Zawiadamiamy P. T. Czytelników, że „Przewodnik Zdrowia“ do końca września 1932 r. wychodzić będzie, jako miesięcznik, od 1. października b. r. jako pismo dwutygodniowe.

Następny numer opuści prasę w pierwszych dniach września.

Dawno już twierdzi się, że marchew działa skutecznie na niedokrwistość a przysłowie mówi: „korzec marchwji kropla krwi“. Ostatnie badania wykazały po części słuszność tego twierdzenia, mianowicie, że znajdująca się w marchwji karotyna działa bardzo skutecznie na niedokrwistość i pozostaje w bliskim związku z witaminą A.

Namiastki soli kuchennej. Wspominaliśmy poprzednio, że obecnie lekarze polecają djetę bez soli, za którą uważa się jedzenie, które zawiera mniej niż 0,8 gr. chlorku sodu, czyli soli kuchennej. Niestety wielu ludzi, nie może się obejść bez soli i dlatego przemysł stara się wprowadzać namiastki tj. preparaty przypominające słony smak soli a nie zawierające chloru. Uznanie zyskały sobie zwłaszcza preparaty: Hosal, sól cytrofinowa i curtasal. Trzeba jednak te preparaty od czasu do czasu zmieniać, bo nie wszyscy ludzie długi czas znoszą je smakowo. Używa się też zamiast soli przyprawę Magg'ego, której 10 kropel zawiera tylko 0,08 gr. soli kuchennej.

Leczenie niedokrwistości wątrobą. Świeża wątroba działa bardzo korzystnie na niedokrwistość, niestety brzydnie ona prędko i chorzy nabierają do tego pokarmu wstrętu. Wobec tego stosuje się obecnie preparaty wątroby drogą wstrzykiwań.

Zapobieganie tworzeniu się kamieni żółciowych. Przy skłonności do kamieni żółciowych należy podług Dra Molnara spożywać często posiłki, lecz w małych ilościach, aby opróżniać co chwila woreczek żółciowy. Unikać należy pokarmów tłustych, a natomiast obficie spożywać pokarmy zawierające witaminę A. Nie należy też używać ciężkich wzdymających jarzyn, ciasta drożdżowego, zimnych pokarmów i napoi, zwłaszcza zawierających kwas węglowy. Mięsa nie należy używać zbyt obficie. Z tłuszczy wolno używać masło, śmietanę, a zwłaszcza oliwę, która działa żółciopędnie.

Wypadanie włosów. Przeciwko wypadaniu włosów zaleca się po gazetach rozmaite uniwersalne środki, tak jak gdyby to wypadanie miało zawsze jednakową przyczynę. Tymczasem przyczyn tych jest kilka, tak, że pewien lek w jednym wypadku może działać doskonale a w drugim szkodzić. Włosy wypadają często po chorobach zakaźnych jak: tyfusie, grypie, kile, lub po zatruciach np. ołowiem, nikotyną, kokainą itp. Tutaj zwykle po przebyciu pewnego okresu czasu lub usunięciu zatrucia, włosy same odrastają. Dalej nie rzadko wypadają włosy wskutek zaburzeń w wydzielaniu gruczołów łojowych. W takich wypadkach dobre usługi oddaje siarka, dziegieć i salicyl. Wypadanie włosów może mieć wreszcie przyczynę pasożytniczą, nerwową albo wreszcie jest rodzinne (łysina) i w tym ostatnim wypadku leczenie jest bezskuteczne. Widzimy więc, jak rozmaitemi mogą być przyczyny wypadania włosów, dlatego nie powinno się nigdy samemu próbować kuracji.

Czy usuwanie migdałków jest szkodliwe. Bardzo wiele dzieci a nawet osób starszych cierpi na schorzenia migdałków, częste anginy a nawet w następstwie tego zapalenia stawów i błony sercowej. Z tego też powodu lekarze zalecają często u dzieci obcinanie a zwłaszcza obecnie, zupełnie wyłuszczanie migdałków. Nie brak także przeciwników tego, którzy twierdzą, że migdałków nie należy w całości usuwać. Otóż lekarze Dr. Wirth i Lachenit badali dużą ilość osób, którym usunięto migdałki i przekonali się, że nikomu zabieg ten nie zaszkodził na zdrowiu, natomiast bardzo często ogólny stan zdrowia zwłaszcza dzieci potem się poprawił, a nawet nieraz wycięcie to wpłynęło korzystnie na inteligencję słabo dotąd umysłowo rozwijającego się dziecka.

Okulary niewidoczne. Nowością obecnie są okulary, które zakłada się wprost na każde oko tak, że są one zupełnie niewidoczne. Szkła te można nosić spokojnie i kilka godzin (3—6) poczem jednak trzeba je na pewien czas wyjąć, aby nie drażnić spojówki. Naturalnie do zakładania ich trzeba pewnej wprawy i inteligencji, natomiast odpada obawa stłuczenia się tychże, zamglenia na deszczu i przy wejściu do ciepłego pokoju. Nadają się te szkła wprost znakomicie dla aktorów przy sportach, a zwłaszcza dla pływaków.

ODPOWIEDZI REDAKCJI.

Pani W. K. Kraków. Nie należy nigdy prowadzić kuracji odtłuszczającej bez wybitnego wskazania szablonowo i bez lekarza. Piszemy o tem obszerniej na innem miejscu.

Panu Radcy Z. Lwów. Kamienie żółciowe można prześwietlić promieniami Roentgena i nieraz gdy są duże, widzi się je dokładnie. Prześwietlenie jest zupełnie dla zdrowia nie szkodliwe.

Panu K. L. Poznań. Trudno powiedzieć, ile papierosów dziennie można bezkarnie palić, bo zależy to przedewszystkiem od odporności człowieka, formatu papierosa i gatunku tytoniu, jakoteż palenia przed jedzeniem. Bezwarunkowo jednak nie powinno się palić więcej, jak 20 papierosów dziennie.

Pani L. M. Rzeszów. Szkoła dla niedorozwiniętych umysłowo dzieci, znajduje się w Krakowie przy ul. Rajskiej. Niestety internatu niema i przyjmuje tylko dzieci przychodnie.

OCENY I SPRAWOZDANIA.

Łowcy mikrobów przez Pawła de Kruif. Trzaska, Evert i Michalski, Str. 303, biblioteka wiedzy Tom IV.

Rzadko spotkać można książkę, którąby traktując temat ściśle naukowy, była zarazem zajmująca. Niestety zwykle nawet znani popularyzatorzy wiedzy zwłaszcza lekarskiej, popełniają ten błąd, że albo piszą zbyt sucho, nudnie i naukowo albo na odwrót, zbyt popularnie, nie mogąc przez to wzbudzić zaciekawienia u czytelników. Natomiast autor pisząc o bakterjach, łączy je w sposób bardzo zajmujący z życiorysami wielkich bakterjologów tak, że całość czyta się jak zajmującą powieść, odnosząc przytem korzyść naukową.

W tem samem wydawnictwie ukazały się już i inne książki z dziedziny chemji, fizyki i astronomji, a mają ukazać się i dalsze, co z pewnością będzie dla popularyzowania wiedzy bardzo korzystnem o ile inni autorzy pójdą tym torem co Paweł de Kruif.

Kobieta i rozwój nauk lekarskich. Dr Melanja Lipińska, Laureatka Akademji Medycznej Paryskiej I Instytutu Paryskiego. Wydawnictwo Kasy Im. Mianowskiego 193 r.

Autorka wzbogaciła historję medycyny bardzo cenną książką, w której zgromadziła z niezmierną pracowitością, bardzo bogaty materjał, dotyczący roli kobiety jako lekarki Książka prócz tego jest niezmiernie ciekawą i to nietylko dla lekarza, lecz dla każdego inteligentnego człowieka, zajmuje się bowiem także znachorkami, lecznictwem kapłańskiem i medycyną starożytnych i średnich wieków, nie mówiąc już o czasach nowoczesnych. Książka wydana niezmiernie starannie, obejmuje 285 stron druku i jest dowodem wielkiej erudycji Dr Lipińskiej, jeżeli się weźmie jeszcze pod uwagę, że autorka straciła wzrok. *K.*

Wydawca: Wydawnictwo „Polski Znicz“. — Odpowiedzialny redaktor: Dr Adolf Klęsk.
Drukarnia J. Czerneckiego w Krakowie, ulica Lubicz 3 A.